

JADŁOSPIS

28.09.2020 – 02.10.2020

PONIEDZIAŁEK

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (na wywarze mięsnym z marchewką, pietruszką, **selerem**, porem i ziemniakami).

Sos bolognese z makaronem (z mięsem wieprzowym, pomidorami).

Sok owocowy.

Wartość odżywcza: kcal. 620. G-26g. T-22g. W-105g.

Alergeny: seler, mleko i przetwory mleczne.

WTOREK

Krem z dyni (z curry, imbirem, **śmietanką**).

Filet z kurczaka w sosie **pieczarkowym**.

Surówka

Ziemniaki z koperkiem.

Sok owocowy.

Banan.

Wartość odżywcza; kcal. 660. B -26,8g.T-22g. W-105g.

Alergeny: mleko i przetwory mleczne, grzyby, gluten.

ŚRODA

Szynka w sosie własnym.

Kasza bulgur.

Surówka na sałacie.

Lemoniada (z cytryną i **miodem**).

Wartość odżywcza: 650kcal. B-29. T-18g. W-87g.

Alergeny: gluten, miód.

CZWARTEK

Zupa z pora (na wywarze mięsnym z marchewką, **selerem** i pietruszką - zabiłona śmietanką).

Fasolka bo bretońsku.

Ziemniaki.

Kompot owocowy.

Wartość odżywcza: 570kcal. B-22g. T-19g. W-110g.

Alergeny: seler, mleko i przetwory mleczne, gluten.

PIĄTEK

Ryba smażona.

Surówka z kiszonej kapusty.

Ziemniaki puree (z **mlekiem**, **masłem** i koperkiem).

Sok naturalny.

Wartość odżywcza: 653kcal. B-22,4. T 23g. W 100g.

Alergeny: ryba, mleko i przetwory mleczne, gluten.

SMACZNEGO!

